



Educación Física

Primaria

La orientación: planos, balizas y brújula

Cómo leer un plano del patio, orientarlo, usar los puntos cardinales y organizar una carrera de orientación en el colegio.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

La **orientación** es un deporte en el que hay que encontrar unos puntos marcados, las **balizas**, con ayuda de un **plano** y, a veces, de una **brújula**.

El **plano** es un dibujo del lugar visto desde arriba. La **leyenda** explica qué significa cada símbolo y la **escala** cuánto mide la realidad.

Orientar el plano es girarlo hasta que lo que ves en el papel coincide con lo que tienes delante.

Los **puntos cardinales** son norte, sur, este y oeste. La **brújula** señala siempre el norte. El sol sale por el **este** y se pone por el **oeste**.

En una **carrera de orientación** se pasa por las balizas en orden y se marca una tarjeta en cada una.

Trucos

Pulgar en el plano. Pon el pulgar donde estás y muévelo mientras avanzas: así nunca pierdes tu posición.

Para el adulto. Un plano del patio dibujado a mano con cinco objetos marcados (la fuente, la canasta, un banco...) ya permite jugar la primera carrera de orientación.

1. Une cada palabra con su significado: plano · leyenda · baliza · brújula.

- a) Instrumento que señala el norte. b) Punto que hay que encontrar. c) Dibujo de un lugar visto desde arriba. d) Explicación de los símbolos.

2. ¿Qué significa orientar un plano?

3. Escribe los cuatro puntos cardinales y por dónde sale el sol.



4. Dibuja en el recuadro un plano sencillo de tu clase visto desde arriba, con una leyenda de tres símbolos.

5. Estás en la puerta del patio. La baliza 1 está 10 pasos al norte y la baliza 2, 5 pasos al este de la 1. Dibuja el recorrido.

6. ¿Qué harías si te pierdes durante una carrera de orientación?

7. ¿Qué capacidades se trabajan en la orientación además de correr?

8. Escribe tres normas de seguridad para una carrera de orientación en el parque.

El reto

Esconde tres objetos en casa o en el parque, dibuja un plano con su posición y pide a alguien de tu familia que los encuentre.



Solucionario

1. Plano: c · leyenda: d · baliza: b · brújula: a.
2. Girarlo hasta que lo que se ve en el papel coincida con la realidad que tenemos delante.
3. Norte, sur, este y oeste. El sol sale por el este.
4. Respuesta libre. Comprobar que esté visto desde arriba y que la leyenda explique los símbolos.
5. Respuesta gráfica: una línea hacia arriba (norte) y otra hacia la derecha (este).
6. Volver al último punto conocido, orientar el plano con lo que se ve y, si no se encuentra, quedarse en un lugar visible y avisar.
7. Atención, memoria, toma de decisiones, lectura de planos y trabajo en equipo.
8. Por ejemplo: ir en parejas, no salir de la zona marcada, tener una hora de regreso, llevar agua y un silbato.
El reto: respuesta práctica.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Interpreta un plano y su leyenda. C ☐ EP ☐ NC ☐
2. Orienta el plano respecto al terreno. C ☐ EP ☐ NC ☐
3. Usa los puntos cardinales. C ☐ EP ☐ NC ☐
4. Respeta las normas de seguridad. C ☐ EP ☐ NC ☐

El reto

Cómo leer el conjunto. El 5 une Educación Física y Sociales: si sale bien, el alumno ya está leyendo un plano como un mapa.